

Tensioni i lartë i gjakut dhe shëndeti juaj

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Çfarë është tensioni i lartë i gjakut?

Tensioni i lartë i gjakut (gjithashtu i quajtur hipertensioni) është një sëmundje e rëndë. Shpesh ai quhet “vrasës i heshtur”, sepse shumë njerëz e kanë, por nuk e dinë këtë gjë.



Cilat janë shenjat e tensionit të lartë të gjakut?

Shumë njerëz me tension të lartë të gjakut nuk ndihen të sëmurë. Zakonisht nuk ka shenja. E vetmja mënyrë për të ditur se keni hipertension, është të kontrolloni tensionin e gjakut nga ekipi mjekësor.

Çfarë mund t'i shkaktojë trupit tim tensioni i lartë i gjakut?

Tensioni i lartë i gjakut mund të shkaktojë sëmundje kërcënuese për jetën, të tilla si probleme të veshkave, verbim, infarkt ose hemorragji cerebrale.

A ka mjekime për tensionin e lartë të gjakut?

Po, disa njerëz marrin ilaçe për t'i ndihmuar që ta kontrollojnë tensionin e lartë të gjakut. Mjeku juaj do t'ju thotë nëse ilaçi është pjesë e planit tuaj të trajtimit.

Si mund ta kontrolloj tensionin e lartë të gjakut?

Ndërmarrja e hapave të vegjël për të jetuar një jetë më të shëndetshme mund t'ju ndihmojë ta vini nën kontroll tensionin e lartë të gjakut:



HANI NJË DIETË PLOT ME FRUTA E PERIME



PËRDORNI MË PAK KRIPË DHE HANI MË PAK USHQIME TË KRIPURA



NËSE MJEKU JU JEP ILAÇ, MERRINI ÇDO DITË



PINI MË PAK ALKOOL



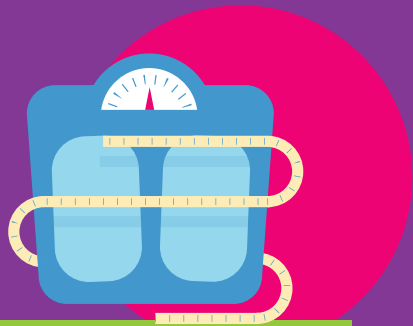
LINI DUHANIN



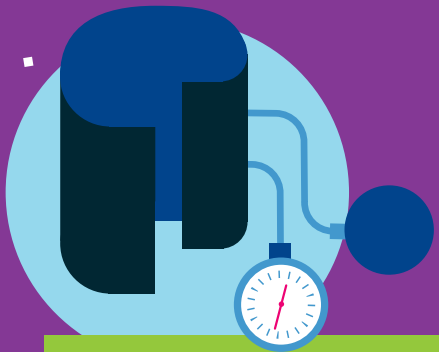
BËNI TË PAKTËN 30 MINUTA USHTRIME FIZIKE TË PAKTËN 5 DITË NË JAVË



FLISNI ME EKIPIN TUAJ MJEKËSOR RRETH NUMRAVE TË TENSIONIT TUAJ TË GJAKUT



RUANI NJË PESHË TRUPORE TË SHËNDËTSHME



KONTROLLOJENI TENSIONIN TUAJ TË GJAKUT

Sa më shumë hapa të shëndetshëm ndërmerri, aq më mirë do të jetë për tensionin tuaj të gjakut dhe për shëndetin tuaj. Flisni me mjekun ose infermieren tuaj rreth mënyrave të tjera që mund ta ulni tensionin e gjakut tuaj sot.

A jam në rrezik që të kem tension të lartë të gjakut?

Kushdo mund të ketë tension të lartë të gjakut, por ka më shumë të ngjarë ta keni nëse ju:

- + Jeni 55 vjeç e lart në moshë
 - + Keni të tjerë në familje me tension të lartë të gjakut
- Mundësitë tuaja që të keni tension të lartë të gjakut janë gjithashtu më të larta nëse ju:
- + Jeni mbi peshë
 - + Hani ushqime me sasi të lartë kripe, si ushqime të shpejta, sallame ose pica
 - + Nuk bëni ushtrime të rregullta fizike
 - + Pini më shumë se një pije alkoolike në ditë nëse jeni grua ose më shumë se dy pije në ditë nëse jeni burrë



Tensioni normal
i gjakut është
më i ulët 120/80
(thuhet "120 me 80")

Tensioni i lartë
i gjakut është
**140/90 ose më
i lartë**



Çfarë kuptimi kanë numrat e tensionit të gjakut?

Një analizë e tensionit të gjakut mat se sa fort po punon zemra juaj për ta pompuar gjakun nëpër trup.

Kjo matet me dy numra. Numri i parë është tensioni juaj kur zemra juaj rreh. Numri i dytë është tensioni juaj kur zemra juaj qëndron e qetë.

Për të gjetur një mjek që mund t'ju ndihmojë me tensionin e gjakut, vizitoni faqen nychealthandhospitals.org

Jeto jetën tënde më
të shëndetshme.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Telefononi për të lënë takim
1-844-NYC-4NYC



QËNDRONI TË MIRINFORMUAR. NA NDIQNI.

nychealthandhospitals.org

Albanian